

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي  
قسم التدريب الرياضي

2023/2022

## محاضرات مقياس الكرة الطائرة



1

2

الاستاذ : أحمد عماد الدين يونس

2023/2022

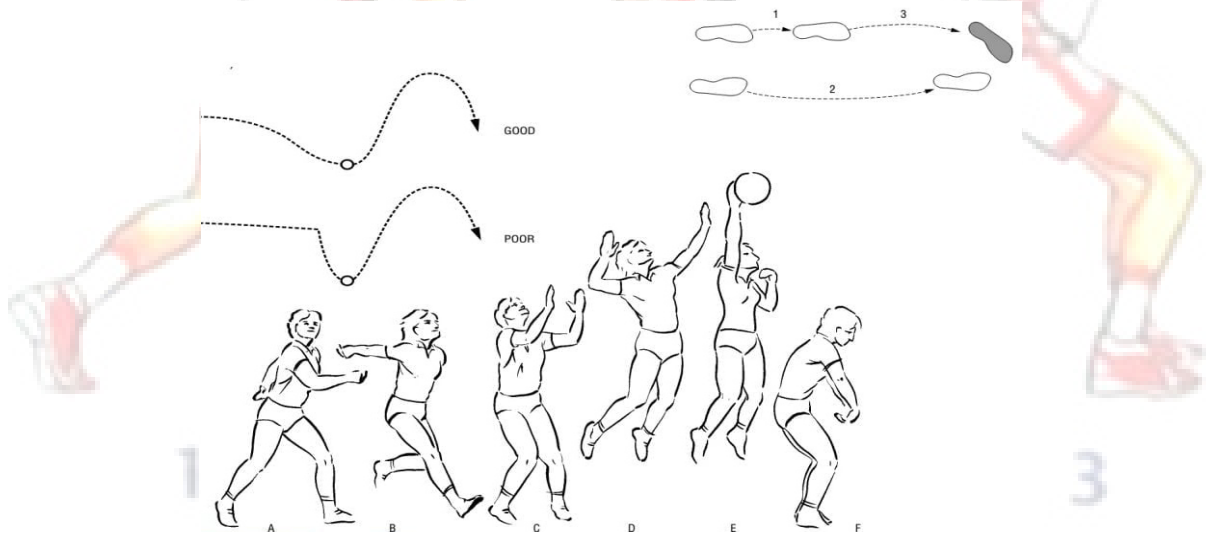
## المحاضرة الثامنة: مهارة الضرب الساحق

### 1. تعريف المهارة:

هو احدى مهارات الكرة الطائرة الأكثر امتاعا وتشويقا واثارة، حيث لم تظهر هذه المهارة الى في سنة 1922 حيث كانت الكرة الطائرة تلعب دون استعمال الضربة الساحقة، وتم استحداثها من أجل ايجاد طريقة لا يصلح الكرة لمنطقة الخصم بصورة قوية وفعالة من أجل تسجيل النقاط، وتصعيب عملية الاستقبال على الفريق الخصم، فظهرت الضربات الساحقة الهجومية حتى صارت أقوى وأهم الطرق الهجومية المستخدمة من طرف اللاعبين.

والضربة الساحقة الهجومية هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، وتؤدي وفق المراحل التالية:

أ. مرحلة التهيؤ والاستعداد ب. الاقتراب ج. مرحلة الارتقاء والوثب لأعلى د. مرحلة الضرب هـ. مرحلة الهبوط.



### مراحل أداء مهارة الضرب الساحق

### 2. مراحل الاداء الفني (التكنيك) لمهارة الضرب الساحق:

تتميز مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل ادائها الفني (التكنيك) اذ انها تتم بالقفز عاليا بضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة الى نصف الملعب الاخر، حيث يتخذ الجسم مسارا حركيا متنوعا يخضع أثناء تأديته هذه المهارة

لقانون المقذوفات، وهو ما يشير لأهمية كل من سرعة وزاوية انطلاق الجسم بالنسبة لقوس طيران الجسم.

وتتم مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الاداء كما هو موضح بالشكل فضلا عن ان انواع الضرب الساحق جميعها تتشابه في مراحل ادائها جميعا ماعدا مرحلة الضرب الساحق (التنفيذ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات



### مراحل الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق

#### 3. أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.

- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.

- الضربة الساحقة السريعة والقصيرة (الصاعدة).

- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

- الضربة الساحقة بالخداع.

- الضرب الساحق المباشر.

- الضرب الساحق القطري (القصير والطويل).

- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية.

#### 4. مراحل الضرب الساحق (الخطوات الفنية لاداء المهارة):

##### 1) مرحلة الاستعداد (التهيؤ):

وتعد المرحلة الاولى من مراحل اداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة يكون كما يأتي:

- 1- يكون الجسم في حالة ارتخاء .
- 2- القدمان متوازيتان او تقديم قدم على قدم اخرى .
- 3- يوجد انثناء بسيط في الرجلين .
- 4- ميلان الجذع قليلا الى الامام .
- 5- الذراعان تكونان ممدودتان وامتدليتان بجانب الجسم .
- 6- النظر يكون الى الملعب المنافس والى عملية اعداد (تهيئة) الكرة .
- 7- وضع الاستعداد (التهيؤ) في مركزي الهجوم (2-4) تكونان على بعد (3-4) أمتار من الشبكة .

### (2) مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية):

ان هذه المرحلة تتصف بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وانما ظروف وحالات الكرة هي التي تحدد المسافة له، حيث تعد وضعية اللاعب بالنسبة للشبكة من العناصر المهمة حيث يتوقف عليها عدد الخطوات التي يأخذها اللاعب للاقتراب نحو الشبكة، كما يلعب العامل المورفولوجي دورا في اداء هذه الخطوات .

وعلى العموم يجمع المختصون على ان عدد خطوات الاقتراب هو ثلاثة 3 خطوات تؤدي بإيقاع معين، وتشكل الخطوة الاخيرة من خطوات الاقتراب اهمية خاصة في استفادة اللاعب من الحركة الافقية للسرعة المكتسبة وتحويلها الى سرعة عمودية، ولهذا فان الخطوة الاخيرة تكون سريعة وينزل فيها مركز ثقل الجسم للأسفل نظرا لانتساع الخطوة الاخيرة، وفيها تمتد القدم امام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها وتعمل على ايقاف اندفاع اللاعب للأمام وتمنح اللاعب الوقت لمرجحة الذراعين خلفا، حيث تمتد الذراعان من الاسفل للخلف ولأعلى بقدر الامكان حتى تصلان ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثالثة .

### (3) مرحلة الارتقاء :

تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب بمرجحة الذراعين الى الخلف والى الاسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة الى الامام والى الاعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين الى المشطين بصورة انية، وتعد هذه الحركة مهمة جدا للمساعدة في الارتقاء الى الاعلى ويكون الجسم مثنيا الى الامام قليلا قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الاكتاف عمودية فوق الركبتين .

وكلما كانت زاوية الانثناء قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعا عاليا جدا للاعب الضارب، اما حركة الذراعين فهي تلعب دورا مهما في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج الى طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية.

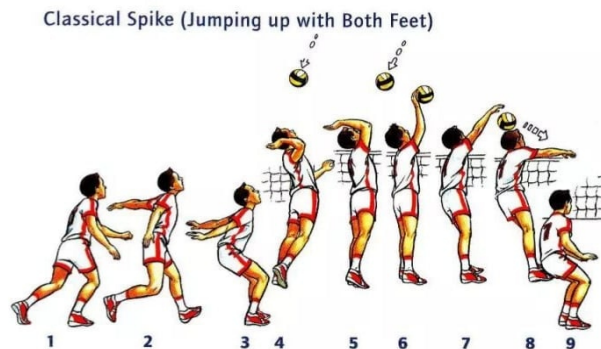
#### (4) مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):

بعد عملية الارتقاء مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب الى اقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسم اللاعب الى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الامام الى الاعلى وتثنى من مفصل المرفق الذي يكون اعلى من مستوى الكتف ومرجحتها الى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرّة) ممدودة بشكل افقي لغرض التوازن في الهواء مع قتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة , وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة الى الاعلى امام الكرة في اقصى ارتفاع يصل اليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مرافقة الذراع الكرة قليلا في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ واخيرا ترك اليد للكرة والاستعداد للهبوط .

#### (5) مرحلة الهبوط:

في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقعده القدامين ومواجهها للشبكة بسحب الذراعين الى الاسفل تجنبنا بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم، اما الجذع فيكون مائلا قليلا الى الامام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتصاص شدة الهبوط خوفا من الاصابات وان هذا الانثناء يكون عميقا استعدادا للتحرك بصورة أسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم.

وينبغي التأكيد ان لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي اخطاء الشبكة او اجتياز خط المنتصف.



#### الخطوات الفنية لأداء الضرب الساحق

### 5. الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة المواجهة:

- 1- اداء الحركة كاملة بدون كرة من طرف المدرب.
- 2- اداء الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب.
- 3- اداء خطوات الاقتراب.
- 4- مرجحة الذراعين في حالة الجلوس.
- 5- ضرب الكرة المرتدة من الأرض مع زميل.
- 6- تعلق كرة فوق نقطة الارتفاع على ارتفاع مناسب يحاول اللاعب ضرب الكرة ثم الهبوط.
- 7- رمي الكرة من طرف الزميل امام اللاعب والقيام بأداء السحق كاملا.
- 8- السحق باستعمال موزع.

### 6. الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:

عند أداء الإرسال الساحق توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:

- 1- اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون خطوات الاقتراب.
- 2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتفاع بصورة جيدة للأعلى.
- 3- اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجذع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.
- 4- انثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس، والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.
- 5- تقديم القدم الخاطئة للانطلاق.
- 6- عدم مرجحة اليدين من الخلف.
- 7- الوثب في اتجاه الشبكة بدلا الى الأعلى.
- 8- الارتفاع بقدم واحدة.
- 9- عدم التزامن مع الكرة اثناء الارتفاع.
- 10- عدم رفع الذراع الغير ضاربة اثناء ضرب الكرة.

- تمارين تعليمية لمهارة الإرسال:

**التمرين 01: عمل خطوات الاقتراب:**

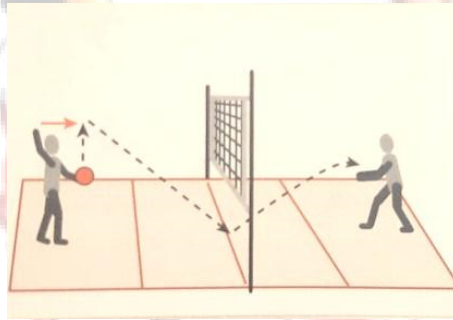
تعلم الوضعية الصحيحة لأداء خطوات الاقتراب للسحق بدون كرة، حيث يقف اللاعبون على خط الثلاثة أمتار في مواجهة الشبكة أو في مواجهة الجدار وأداء خطوات الاقتراب. وتكرار العملية.

ثم نقوم بتكرار نفس العمل مع اضافة الارتكاز والارتقاء نحو الأعلى لإكمال حركة الضرب وبدون كرة.

### التمرين 02: ضرب الكرة من الثبات:

يقف اللاعبون بالتقابل على خط الثلاثة أمتار كما في الشكل، يقوم اللاعب الأول بحمل الكرة ورميها قليلا في الهواء وضربها على الارض تحت الشبكة على خط المنتصف لترتد على الارض باتجاه زميله الذي يقوم بنفس العمل وبالتناوب.

- يمكن أداء هذا التمرير بصورة فردية حيث يقف اللاعبون بمواجهة الجدار على بعد 3 متر على الاقل ويتم ضرب الكرة بنفس الطريقة على الأرض بقوة لترتد من على الجدار وتعود اليه.



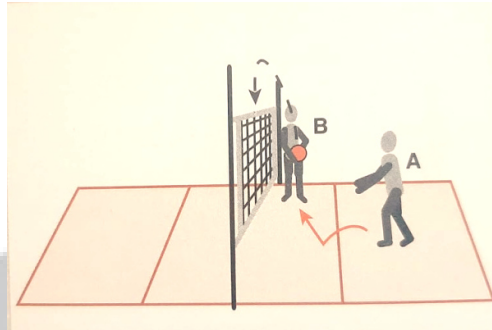
### التمرين 03: سحق كرة ثابتة:

يقف أحد اللاعبين بالقرب من الشبكة على كرسي ويحمل الكرة بيده عاليا فوق الشبكة ويثبتها ويقف باقي اللاعبين على شكل صف يتقدمون بالدور لأداء خطوات الاقتراب والارتقاء لسحق الكرة، ويتم تغيير اللاعب على الكرسي بعد مجموعة من محاولات.



#### التمرين 04: سحق كرة مرمية من طرف الزميل:

من نفس وضعية التمرين السابق يقف أحد اللاعبين على الأرض بالقرب من الشبكة وباقي اللاعبين على شكل قاطرة على خط الثلاثة أمتار يتقدمون بالدور لأداء السحق على كرة مرمية من طرف الزميل بالقرب من الشبكة.



#### التمرين 05: السحق من وضعية لعب حقيقية:

يقف أحد اللاعبين بالقرب من الشبكة ويقف البقية على خط الثلاثة أمتار في المركز 4 كل واحد معه كرة يقوم بتمريرها للزميل بالقرب من الشبكة والذي يقوم برفعها عاليا بالتمرير من الأعلى ليتقدم الطالب الأول بخطوات الاقتراب ويرتقي للقيام بالسحق.



#### التمرين 06: أداء السحق من ثلاثة تمريرات:

يقف اللاعبون في تشكيل كما في الشكل المقابل، اللاعب الأول يقوم بإرسال الكرة أو برميها بكلتا اليدين من خلف خط الثلاثة أمتار فوق الشبكة، اللاعب الثاني يقوم باستقبال الكرة بالساعدين نحو اللاعب الثالث قرب الشبكة والذي يقوم بتمريرها عاليا ويتقدم اللاعب الثاني لأداء السحق وهكذا، حيث اللاعب الرامي يعوض اللاعب الممرر واللاعب الممرر يعوض اللاعب المستقبل والمهاجم واللاعب المهاجم يعوض اللاعب الرامي وهكذا.



